तपाईंले बच्चा जन्माइसकेपछि गर्भनिरोध

Contraception after you have had a baby

Nepali July 2022

तपाईंले प्रभावकारी गर्भनिरोधक प्रयोग गरेर अनियोजित गर्भधारण रोक्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। गर्भनिरोधका विभिन्न विधिहरू छन्। तपाईंले बच्चा जन्माइसकेपछि गर्भनिरोधका केही विधिहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको लागि कुन विधि उत्तम छ भनेर निर्णय गर्दा, निम्न कुराहरु जान्न महत्त्वपूर्ण छ:

- प्रत्येक विधि के हो
- यसले कसरी काम गर्दछ
- अनियोजित गर्भधारण रोक्न यसले कत्तिको राम्रो काम गर्छ
- तपाईंले यो कहिलेबाट प्रयोग गर्न शुरू गर् सक्नुहुन्छ
- फाइदा र बेफाइदाहरु
- यदि तपाईंले स्तनपान गराउँदा यो विधि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ

यदि तपाईं स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने सिफारिस गरिएका विकल्पहरू

स्तनपान गर्भनिरोधको एक विधि हुन सक्छ। यदि तपाईं स्तनपानलाई गर्भनिरोधको विधिको रूपमा प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टर वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईं ब्रेस्ट पम्प प्रयोग गर्नुहुन्छ भने यो विधिले काम गर्दैन। स्तनपान गर्भावस्था रोक्न ९८% प्रभावकारी छ यदि:

- तपाईंलाई आफ्नो बच्चा भएदेखि महिनावारी भएको छैन **र**
- तपाईंको बच्चा छ महिना भन्दा कम उमेरको छ **र**
- तपाईं स्तनपान मात्र गराउँदै हुनुहुन्छ। यसको मतलब तपाईंले आफ्नो बच्चालाई कुनै पनि फर्मुला, वा अन्य खाना वा ड्रिंक दिनु हुन्न **र**
- तपाईं नियमित रूपमा स्तनपान गराइरहनुभएको छ। यसको अर्थ दिनमा प्रत्येक ४ घण्टामा कम्तिमा एक पटक र रातमा प्रत्येक ६ घण्टामा एक पटक।

यदि तपाईं गर्भवती हुन चाहनुहुन्न भने, तपाईंले गर्भनिरोधको अर्को विधि प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ जब:

- तपाईंलाई महिनावारी हुन्छ **वा**
- तपाईं आफ्नो बच्चालाई अन्य खाना वा ड्रिंक दिन थाल्नुहुन्छ।

स्तनपान गराउँदा, तपाईंले सुरक्षित रूपमा निम्न विधिहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण

बच्चा जन्माइसकेपछि तुरुन्तै गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण (ImplanonNXT®) राख्न सकिन्छ । गर्भनिरोधक प्रत्यारोपण गर्भावस्था रोक्न ९९.९ प्रतिशत भन्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ।

इन्ट्रायुटेराइन डिभाइसेस (IUD)

तपाईंले आफ्नो बच्चा जन्माएपछि कपर IUD वा हर्मोनल IUD (Mirena® वा Kyleena®) हाल्न कम्तिमा चार हप्ता पर्खनु पर्ने हुन्छ। यिनीहरू छिटो काम गर्न थाल्छन् र गर्भावस्था रोक्न ९९.२ देखि ९९.८ प्रतिशत प्रभावकारी हुन्छन् । यदि तपाईंलाई समस्या भयो वा तपाईं अर्को बच्चा जन्माउन चाहनुहुन्छ भने, दुवै प्रकारका IUD लाई डाक्टरले सजिलै निकाल्न सक्छन्।

If you need an interpreter, please call Translating and Interpreting service (TIS) on 131 450

गर्भनिरोधक इन्जेक्सन

तपाईंको बच्चा भएपछि तपाईंले तुरुन्तै गर्भनिरोधक इन्जेक्सन (Depo Provera) शुरुगर्न सक्नुहुन्छ। डोजको एक धेरै सानो मात्रा मात्र स्तनपानको माध्यमबाट तपाईंको बच्चालाई जान्छ र यसले तपाईंले उत्पादन गर्ने दूधको मात्रालाई असर गर्दैन। गर्भनिरोधक इन्जेक्सन गर्भावस्था रोक्न ९४% देखि ९९.८% सम्म प्रभावकारी हुन्छ।

Progesterone Only Pill (POP या "मिनी पिल")

तपाईंले आफ्नो बच्चा भएपछि तुरुन्तै मिनी पिल शुरुगर्न सक्नुहुन्छ। मिनी पिल गर्भधारण रोक्न ९१% देखि ९९.७ % सम्म प्रभावकारी हुन्छ ।

कण्डम

तपाईंले पुरुष र महिला कण्डम फेरि यौन सम्बन्ध राख्न शुरुगर्ने बित्तिकै प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। कण्डमले गर्भधारण रोक्न मद्दत गर्दछ र सेक्स्चुअल्ली ट्रान्समिसीबल इन्फेकसन (STIs) हरुबाट सर्वोत्तम उपलब्ध सुरक्षा प्रदान गर्दछ। यीनीहरू गर्भावस्था रोक्न ७९% देखि ८२% प्रभावकारी छन्। तपाईंले अनलाइन वा परिवार नियोजन एन.एस.डब्ल्यू. बाट महिला कण्डम किन्न सक्नुहुन्छ।.

डायाफ्राम

तपाईंले आफ्नो बच्चा भएको छ हप्ता देखि एउटै आकारको डायाफ्राम (Caya®) प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यो गर्भावस्था रोक्न ८८% देखि ९६% सम्म प्रभावकारी छ।

प्राकृतिक परिवार नियोजन

प्राकृतिक परिवार नियोजनले तपाईंको मेन्सट्रुअल साइकलको समयमा हुने शारीरिक परिवर्तनहरूको निगरानी गर्दछ। तपाईंले यसलाई कतिसम्म राम्ररी प्रयोग गर्नुहुन्छ र तपाईंले छनौट गर्नुभएको विधिमा निर्भर भएर यो ९९% सम्म प्रभावकारी हुन सक्छ, तर ७६% भन्दा कम प्रभावकारी पनि हुन सक्छ। तपाईंले प्राकृतिक परिवार नियोजन विशेषज्ञसँग कुरा गर्न आवश्यक छ। विशेषज्ञले एकै समयमा एक भन्दा बढी विधिहरू प्रयोग गर्न सिफारिस गर्न सक्छन्। स्तनपान गराउँदा प्राकृतिक परिवार नियोजन प्रयोग गर्न गाह्रो हुन सक्छ। प्राकृतिक परिवार नियोजन तपाईंलाई गर्भवती हुन मद्दत गर्न पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

स्टेरिलाइजेसन

स्टेरिलाइजेसन गर्भनिरोधको एक स्थायी, सर्जिकल विधि हो जुन गर्भावस्था रोक्न ९९% भन्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ। महिलाहरूले ट्युबल लिगेसन वा ट्यूबल ओक्लुजन गर्न छनौट गर्न सक्छन्। पुरुषमा भ्यासेक्टोमी हुन सक्छ । तपाईंले आफ्नो बच्चा जन्माएको कम्तीमा तीन महिनापछि ट्युबल ओक्लुजन र ट्युबल लिगेसन गर्नु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ । तथापि, तपाईंलाई केही धेरै समय पर्खन सिफारिस गर्न सकिन्छ । सानो बच्चाको हेरचाह गर्नु तनावपूर्ण हुन सक्छ र यो स्थायी निर्णय गर्ने उत्तम समय नहुन सक्छ।

इमरजेन्सी गर्भनिरोध

यदि तपाईंले असुरक्षित यौन सम्बन्ध राख्नुभएको छ र गर्भवती हुन चाहनुहुन्न भने, तपाईंले आफ्नो बच्चा जन्माएको ३ हप्ता पछि इमरजेन्सी गर्भनिरोधक प्रयोग गर्नुपर्छ। Levonorgestrel (LNG) इमर्जेन्सी गर्भनिरोधक चक्की स्तनपान गराउँदा रुचाइने विधि हो किनकि LNG को थोरै मात्रा मात्र तपाईंको आमाको दूधमा प्रवेश गर्दछ। Ulipristal Acetate (UPA) इमर्जेन्सी गर्भनिरोधक चक्की लिएको एक हप्तासम्म स्तनपान गराउन सिफारिस गरिँदैन । कपर IUD केही अवस्थामा इमर्जेन्सी गर्भनिरोधको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

असुरक्षित यौन सम्बन्ध राखेपछि, सकेसम्म चाँडो इमर्जेन्सी चक्की लिनुपर्छ। यसको अर्थ LNG इमर्जेन्सी गर्भनिरोधकको लागि ७२ घण्टा (तीन दिन) भित्र वा UPA इमर्जेन्सी गर्भनिरोधकको लागि १२० घण्टा (पाँच दिन) भित्र । इमर्जेन्सी गर्भनिरोधक गर्भावस्था रोक्न ८५ % सम्म प्रभावकारी हुन सक्छ। यसको प्रभावकारिता तपाईंले इमर्जेन्सी गर्भनिरोधक कति चाँडो लिनुहुन्छ भन्नेमा निर्भर गर्दछ। तपाईंले डाक्टरको प्रेस्क्रिप्सन बिना फार्मासिस्टबाट इमर्जेन्सी गर्भनिरोधक चक्की खरीद गर्न सक्नुहुन्छ।

प्रारम्भिक स्तनपानमा सिफारिस नगरिएका विकल्पहरू

को निम्न विधिहरू तपाईंको बच्चा कम्तिमा छ हप्ताको नभएसम्म सिफारिस गरिँदैन, र तपाईंको चिकित्सकसँग कुरा गरेपछि मात्र गरिन्छ। यी विधिहरूमा एस्ट्रोजेन हुन्छ।

- संयुक्त गोली ('द पिल')
- द भजाइनल रिंग (NuvaRing®)

तपाईंले स्तनपान नगराएको भए सिफारिस गरिएका विकल्पहरू

यदि तपाईं स्तनपान गराइरहनुभएको छैन भने, तपाईंले कुनै पनि प्रकारको गर्भनिरोधकको छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चा जन्मिएको तीनदेखि छ हप्तापछि तपाईंले चक्की वा भजाइनल रिंग शुरुगर्न सक्नुहुन्छ। कन्ट्रासेप्टिभ इन्जेक्सन र इम्प्लान्ट तपाईंको बच्चा भएपछि सीधै शुरुगर्न सकिन्छ। अन्य सबै विधिहरूको लागि, स्तनपान गराएका र स्तनपान नगराएका महिलाहरूको लागि प्रारम्भिक समय समान छ।

तपाईंले गर्भनिरोधकको बारेमा आफ्नो डाक्टर वा नर्ससँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको आवश्यकताहरूको लागि उत्तम निर्णय लिन सहायता गर्नेछन्।

What if I need help speaking English?

यदि तपाईंलाई अँग्रेजी बुझ्न वा बोल्न मद्दत चाहिन्छ भने व्यावसायिक अनुवादकहरू उपलब्ध छन्। अनुवादक सेवाहरू नि: शुल्क र गोपनीय छन्। यदि तपाईं अनुवादक चाहनुहुन्छ भने, कृपया कर्मचारीहरूलाई बताउनुहोस् वा 131 450 मा अनुवादन तथा दोभाषे सेवा (TIS) लाई फोन गर्नुहोस्।

©Family Planning Victoria

थप जानकारीको लागि: Family Planning NSW

फोन: 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

यो संसाधन Royal Hospital for Women को लागि Family Planning Victoria बाट अनुमति लिएर अनुवाद गरिएको थियो।

Local Contact (स्थानीय सम्पर्क)

Person's name (नाम): ______________________

Contact number (फोन नं.): ______________________

Child, Youth & Family Services
301 Forbes Street, Darlinghurst, NSW 2010

Produced by South Eastern Sydney Local Health District
Translations funded by the Multicultural Health Service